اليود

تعريفه : اليود هو أحد العناصر الغذائية المعدنية الضئيلة والتي تدخل في تكوين هرمون الغدة الدرقية (الثيروكسين).

وهو ضروري لنمو الجسم وذلك من خلال تنظيم امتصاص وتمثيل المواد الغذائية حيث أنه يساعد على امتصاص المواد الكربوهيدراتية وكذلك بعض المواد البروتينية وتحويل الكاروتينات إلى فيتامين (أ).

أهميته :

- مهم للنمو الجسدي والعقلي .
- مهم لسلامة الجهاز العصبي .
- مهم لذوي الإحتياجات الخاصة مثل : الأطفال ، المرأة الحامل والمرضع .

مضاعفات نقصه:

- حدوث تشوهات خلقية بالأجنة وحدوث الإجهاض.
- تأخر النمو وحدوث التخلف العقلي خاصة عند الأطفال .
- ضعف التركيز وقلة القدرة على التحصيل الدراسي .
- تضخم الغدة الدرقيةٍ في الصغار والكبار مع خلل واضح في عملية التمثيل الغذائي يؤدي إلى الخمول والتعب وغالباً ينتج عن ذلك زيادة في الوزن .

طرق الوقاية :

١. تناول الأغذية الغنية باليود من الأسماك البحرية والخضروات مثل الجزر .
٢. تجنب الإكثار من الأغذية التي تعيق امتصاص اليود مثل الملفوف ، الفول السوداني ، فول الصويا .
٣. عمل فحص روتيني للمواليد واتبع إرشادات الطبيب المعالج .
٤. استعمال الملح المدعم باليود .

مصادره الغذائية :

الأسماك ، اللحوم ، الحليب ومشتقاتة ، الملح المطعم باليود، البصل ، الكراث ، الثوم، الطماطم، الملفوف ، الموز ، الخوخ ، الكمثرى، التفاح .